உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
தை
மலர் 21

1983
ஜனவரி
இதழ் 1



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

इच्छाभिघातभयशोकहतेऽन्तरग्नौ
भावान्भवाय वितरेत् खलु शक्यरूपान् ।

வயிற்றில் ஜீர்ணசக்தி குறைவதற்கு தன் விருப்பம் நிறைவேறாதிருத்தல், பயம், சோகம் போன்ற மனநிலைக் கோளாறும் காரணமாகலாம். பொது சிகித்ஸையுடன் மன விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவது, பயத்தை நீக்குவது, சோகத்தை அகற்றுவது முதலான மனநிலையை சமனப்படுத்த உதவுகின்ற முறைகளையும் முடிந்தவரை கையாள்வது அவசியம்.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

1983 ஆண்டுச் சந்தா அனுப்பி உதவுங்கள்

வாசகர்களின் கோரிக்கைக்கிணங்கப் பத்திரிகையைத் தொடர்ந்து நடத்த முற்பட்டுள்ளோம். காகிதவிலை, அச்சுக்கூலி, தபால்செலவு முதலியவை அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கின்றன. எப்படியாவது செலவினத்தைச் சரிகட்டிவிட முடியலாம் என்ற எதிர்பார்வையில் சந்தாவை அதிகமாக்காதிருக்க நினைக்கிறோம். தயைசெய்து தங்கள் சந்தாவை உடன் அனுப்பி உதவக் கோருகிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-21	1983
தை	இதழ் - 1	ஜனவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

धियं पूषा जिन्वतु विश्वमिन्वः
रयिं सोमो रयिपतिर्दधातु ।
अवतु देव्यदितिरनर्वा
बृहद्वदेम विदथे सुवीराः ।।

உலகனைத்தையும் தன் ஒளியால் அளந்த கதிரவன் என் அறிவை நிறைவுள்ளதாக ஆக்கட்டும்! செல்வத்திற்கு அதிபதியாகிய ஸோமன் செல்வத்தை அளிக்கட்டும். தனக்கு ஒருவன் எதிரி என்று யாரையுமே கருதாத பூமிதேவி என்னைத் தாங்கட்டும். செயல் வீரர்களான மக்களைப் பெற்று நற்பணிகள் நடக்குமிடத்திலேயே பெருமளவு இறைவனைத் துதிப்போம்.

- வேதம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (8)

கரிசலாங்கண்ணி: மஞ்சள் பூவுள்ளது (பொற்றலை) கிடைப்பது அரிது. வெள்ளைப் பூவுள்ளது அதிகம் கிடைக்கும். இதன் சாற்றை எண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டித் தேய்த்துவர உடல் மழமழப்பு அதிகமாகும். கேசங்கள் வளரும். புத்தி தெளியும். குழப்பம் குறையும். இலைச்சாறு நல்ல விஷமுறிவுப் பொருள். இதன் சாற்றைத் தேய்க்க விஷ கடிவாயில் உள்ள கடுப்பு குறையும். இதனை அரைத்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்து யானைக்கால் வீக்கத்தின்மேல் பூச வீக்கம் குறையும். கல்லீரல் மண்ணீரல் பருத்திருப்பதற்கும் தோலின் வெண்மைக்கும்

மற்ற தோல் நோய்களுக்கும் இதனை நிழலில் உலர்த்தி இடித்த தூள் மிளகுத் தூள் கால் பங்கு சேர்த்து 1 - 2 கிராம் அளவு காலை மாலை சாப்பிட எளிதில் குணமாகும்.

கருங்காலி : சிறந்த ரத்த சுத்தி மருந்து. ரத்தம் கெட்டுத் தோல் மூலம் வெளிப்படும் நோய், நீரிழிவு இவற்றில் சிறந்தது. இதன் கட்டையாலான பாத்திரத்தில் நீர் வைத்திருந்து அருந்துவது. இதன் கட்டையைச் செதுக்கி ஜலத்திலிட்டுக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடுவது எளிய வழி. இதன் கட்டையைக் கஷாயமிட்டு வடிக்கட்டிச் சுண்டவைத்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்த சத்து கத்தக் காம்பு எனப்படும். துவர்ப்பு மிக்கது. அஜீர்ண பேதி ரத்தப்போக்குள்ள பேதி, மூலம் முதலியவை, பல் எகிறுகளில் தடிப்பு, ரத்தக்கட்டு, ரத்தக்கசிவு, நாக்கிலும் அண்ணத்திலும் புண் வேக்காளம் முதலியவைகளில் 2 - 3 அரிசி அளவு தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். புண்களின்மேல் பூசலாம்.

கடுக்காய்ப்பூ : பூச்சிகள் கடுக்காய் மரத்தைத் துளைக்கும்போது கசியும் பால் கட்டிப் பூபோல் காணும் இது தட்டையாய் ஓரங்களில் மலர்போலிருக்கும் துவர்ப்புள்ளது. சிறு குழந்தைகளின் மருத்துவத்தில் நல்லது. இதன் தூளை 4 - 10 அரிசி அளவு வரை பென்னீரிலிட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்க சீதளத்தில் ஏற்படும் இருமல், ரத்தத்துடனும சீதத்துடனும் மலம் வெளியாதல், முக்கி முக்கி மலம் வெளியாகுதல், கடுப்பு, மலம் வெளியாகும்போது குழந்தை அழுவது, இவற்றில் ஏற்றது. பெரியோர்களும் இதனை வாயிலடக்கிக்கொள்ள இருமல் கமறல் அடங்கும். தேனுடன் இதன் தூளைச் சாப்பிட உடலில் அன்ன சத்து சேரும். தமிழ் நாட்டில் இதையே கர்கடசிங்கி என்பர்.

கர்க்கடசிங்கி : நண்டின் முன் கொம்புபோல் ஆட்டின் கொம்பு போல் உருவம். கனமின்றி லேசாக இருக்கும். மெல்லிய தோல், அடியில் கனத்து நுனி சுருங்கியிருக்கும் காகடாசிங் என வடநாட்டில் பெயர். இதனுள் சிலந்தி நூல்போன்ற நூலால் கூடுகட்டியிருக்கும். உடைத்து இந்த நூல்கூட்டை அகற்றிப் பின்னர் உபயோகிப்பர். கடுக்காய்ப்பூ போன்றே இது பயன்படும.

கர்ப்பூரப்புல் - வாசனைப்புல் : தோட்டங்களில் பயிரிடப் பெறும் நறுமணமுள்ள புல். இதனைக் கசக்கி முகர்ந்தால் உமட்டல், நச்சுத்தும்மல், தலைவலி நீங்கும். இலையைக் கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க சிறு குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நீங்கும. பசி உண்டாகும். இதனை வாலையிலிட்டு எண்ணெய் எடுப்பர். எலுமிச்சம்பழ வாசனையுடன் இருக்கும். (Lemon grass oil) 3 - 5 சொட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்க வாந்திபேதி, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுவலி நிற்கும். மேலுக்குத் தேய்க்க வலி, கீல்வாயு, நரம்புக் குடைச்சல் நீங்கும்.

கல்யாண முருங்கை - முள்முருங்கை : இதன் இலைச்சாறு 10 - 20 மிலி. சிறிது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட மலக்கிருமிகள் வெளியாகும். மல - நீர்கட்டைப் பிரிக்கும். இதன் இலையை நறுக்கி வென்னீரில் நனைத்து நல்ல சூட்டுடன் கீல்வாதத்தில் கட்ட வீக்கம், வலி நீங்கும். இதன் இலையைத் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வதக்கியோ, தேங்காய் துருவலுடன் வதக்கியோ சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகும். தடைபட்ட மாதவிடாய் சரியாகும். இதன் சாற்றை 10 - 15 மிலி. அளவு தினமும் சாப்பிட்டுவர மாதந்தோறும் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் தீராத வயிற்றுவலி நீங்கும். பருத்த உடல இளைக்கும். இதன் விதையை மேல் தோல் நீக்கிக் காயவைத்துப் பொடித்து 3 - 4 அரிசி எடை இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் சர்க்கரையுடன் சாப்பிட்டு மறுநாள் காலையில் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சாப்பிட மலப்புழு வெளியாகும்.

கள்ளி : இதன் பாலைத் தேள் போன்ற விஷப்பூச்சிகளின் கடிவாயில் தடவ வலி குறையும். பாலுண்ணியின்மேல் தடவ அது சுருங்கி இற்று விழும். மூட்டு வீக்கத்தில் மெல்லியதாக இதன் பாலைத் தடவி அதன்மேல் சுத்தமாகக் காய்ந்த மண் தூளைத் தூவுவது வழக்கம்.

(X ஒத்துக்கொள்ளும் — ஒத்துக்கொள்ளாது)

	வாயு தேகவாகு	பித்த தேகவாகு	கப தேகவாகு
முள்ளங்கி	X	—	X
வள்ளிக் கிழங்கு	—	X	—
வெங்காயம்	—	X	X
வாழைத்தண்டு	—	X	X
வாழைப்பூ	—	X	X
அகத்திக்கீரை	—	X	X
முளைக்கீரை	X	X	X
கொத்துமல்லிக் கீரை	X	X	X
வெந்தயக் கீரை	—	X	X
முருங்கைக் கீரை	X	X	—
மணத்தக்காளி	X	X	X
பசலை	X	X	X
முன்னை	X	—	—
புதினு	X	—	X
புளியாரை	X	X	X
சிறு கீரை	—	X	—
புளிச்சக் கீரை	X	X	—
தூதுளை	X	X	X
பண்ணைக் கீரை	—	X	X
சக்கரவர்த்திக் கீரை	X	X	—
சுண்டை வற்றல்	X	X	X
மணத்தக்காளி வற்றல்	X	—	X
நெல்லி வற்றல்	X	X	—
ஆதொண்டை வற்றல்	X	—	—
இந்துப்பு	X	X	X
கடலுப்பு	—	X	—
இஞ்சி	X	—	X
எலுமிச்சை	—	X	—
மாவடு	X	X	X
மாங்காய்	X	—	—

முன் குறிப்பிட்டபடி ஒரு தேகவாகிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாததைக்கூட சமையல் பக்குவ முறையில் ஒத்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். ஆனல் சிலரது தேகவாகிற்கு எத்தனை பக்குவப் படுத்தினுலும் 'அலர்ஜி' தரு பவை உண்டு என்பதும் கவனத்தில் இருக்கவேண்டும்.

இக்ஷு வர்க்கம்: கரும்பு, அதன்சாறு; அதிலிருந்து தயாரிக்கப் படும் பாகு, வெல்லம், சர்க்கரை, கல்கண்டு முதலியவை இதில் இடம் பெறுகின்றன. அத்துடன் இனிப்பை வழங்கும் வேறு பொருள்களும் இதில் சேர்கின்றன.

கரும்பு: இதில் பலவகைகள் உண்டு. சர்க்கரை ஆலைகளுக்காகப் பயிரிடப்படுவதில் ரஸாயனக்கலவை எரு முதலியவற்றால் க்ஷாரத்தன்மை அதிகம். தனிப்பட்ட பூமி குணமும் இதன் ருசியையும் குணத்தையும் பாதிக்கவல்லதே. கரும்பின் அடிப்பகுதியில் இனிப்பு அதிகம். நடுவில் இனிப்பு சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து நுனிக்கரும்பில் உப்பு கலந்த இனிப்பு உணரப்படும். கரும்பின் கண்கள் எனப்படும் கணுக்களில் இனிப்பு மிகக் குறைவு, உவர்ப்பு அதிகம்.

கரும்பஞ்சாறு: கணுக்களை வெட்டி ஒதுக்கி மேல்தோலை அகற்றி நடுப்பகுதியைத் துண்டமாக்கிச் சாற்றைச் சுவைப்பது பொங்கல் விழாவின் முக்கியப் பணியாகும். இப்படிக் கடித்துச் சாப்பிட நாவிற்கு இதம், நாவின்மேல் படர்ந்த அழுக்கும் தடிப்பும் நீங்குதல் பற்கள் சுத்தமடைந்து கெட்டிப்படுதல், ஈகிறுகள் ரத்தச்சிவப்புடன் புதுமைபெறுதல் முதலிய பல நற்குணங்கள் தோன்றும். சிறுவர்க்கு இது ஆரோக்கியத்திற்கான அரிய வாய்ப்பு. இது எளிதில் ஜீர்ணமாகும். உடலில் நெய்ப்பு தரும். உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். பலம் புஷ்டி தரும். ரத்தக்கொதிப்பு, மலச் சிக்கல் நீங்கும் சிறுநீர் அதிகம் எரிவின்றி வெளியாகும் உடலில் கபஸ்தானங்களாகிய சுவாஸகோசம், எலும்பின் பூட்டுகள் இவற்றில் இறுகிய கபக்கசிவை ஏற்படுத்தி இவை வேதனையின்றி இயங்கச் செய்யும்.

நீரிழிவு, குடற்புழு, அஜீர்ணம், கபமதிகமாகும் சுவாஸாசய நோய்கள், அதிகக் கொழுப்பு, எலும்புப் பூட்டுகளில் அதிக திரவக்கசிவு முதலிய நோய்கள் வரக்கூடுமானாலும், வந்திருந்தாலும் கரும்புச்சாறு ஏற்றதல்ல. வரண்ட உணவு ஏற்றதால் வயிற்றில் வரட்சி உணர்வு, நரம்புத்தளர்ச்சி, சோர்வு, மலமூத்திரக்கட்டு, உடற்காங்கை மிகுதி, நாவரட்சி இந்நிலைகளில் கரும்புச்சாறு ஏற்றது.

கரும்புச் சாற்றை உண்பதற்குமுன் சாப்பிட வயிற்றில் வாயுத்தொந்தரவு குறையும். உணவிற்குப்பின் வயிறு கனத்துள்ளபோது சாப்பிட வாயு அதிகமாகும்.

இயந்திரத்தில் சாறு பிழிந்து எடுப்பது அதிகம் வழக்கில் உள்ளது. மரக்கழிகளின் உதவியால் பிழிந்தெடுப்பதில் சுவையும் குணமும் அதிகம். இரும்புக் கழிகளின் இடையே நசுக்கிப் பிழிந்தெடுத்ததை அதிக நேரம்

தாமதியாமல் உடன் உட்கொள்வது நல்லது. இதில் கரும்பின் கணு-நுனிப்பகுதியும் சேர்ந்து பிழியப்படுவதால் பற்களால் மென்று சாப்பிடுவதில உள்ள புதுமையும் சுத்தமும் ருசியும் உணரமுடியாது. பற்களால் மென்று சாப்பிடுவது சிறிது சிறிதாக உட்செல்வதால எளிதில் ஜீர்ணமாகும். மிஷினில் பிழிந்தெடுத்த சாறு ஒரு விழுங்கில் அதிக அளவு உட்செல்வதால் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். எரிச்சலை விளைவிக்கும். மலத்தைக் கட்டவும் கூடும் கரும்பின் சாற்றை காமலை முதலிய நீர்க் கேடுள்ள நோய்களில் அதிக அளவில் பருகக்செய்வர்.

கரும்பின்சாறு - பக்குவப்பட்டது: சாற்றை வடிக்கட்டி அனலில் காய்ச்சியதும், நன்கு கொதித்துக் கெட்டியாகும் பதத்திற்கு முன்னரே இதனை ஆறவைத்துச் சாப்பிட நல்லது எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. மலமூத்திரங்களின் சிக்கலை நீக்கும் உடலில் நெய்ப்பும் புஷ்டியும் தரும். வயிற்றுவலி குனமம் வாயு உப்புசம் இவற்றில் ஏற்றது. பெருங்குடலில் கிருமிகளை வளர்க்கும் என்ற குறையும் உண்டு.

பாகு: சாறு காய்ச்சப்பட்ட $\frac{1}{8}$-$\frac{1}{4}$ பங்கு ஜலாம்சம் சுண்டும் நிலையில், இறக்கி ஆறியது தேன்போல் இனிக்கும். சரியான பதத்தில் எடுத்தது வெகுநாட்கள் கெடாதிருக்கும ஜீர்ணமாவது கடினம் குடலில் இளக்கம், ஏற்படுத்தி மலத்தை வெளிப்படுத்தும். நல்ல பசி ஜீர்ணசக்தியுள்ளவர் மிதமாகச் சாப்பிடலாம். களைப்பு சிறுநீர்க்குழாய் எரிவு நீங்கும். தொடர்ந்து அதிக நாட்கள சாப்பிட ஏற்றதல்ல.

வெல்லம் - இளம்பதம் மத்ஸ்யண்டிகா: கெட்டி வெல்லமாகும் பதத்திற்கு முன்பே இறக்கப்பட்டது கெட்டியாகாமல் இளகலாக இருக்கும். பானங்கள் தயாரிக்க ஏற்றது. மருந்துகளில் அதிகம் பயன்படும். பாகைவிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும்.

வெல்லம்: நன்கு கெட்டியானது. சாறு சுண்டக் காய்ச்சப்படுவதால் இனிப்புடன் கார்ப்பும் உணரப்படும். கரும்பின் நுனிப்பகுதியும் கணுப்பகுதி நெருக்கமும் முற்றி வளராத இளங்கரும்பும் மூலப்பொருளாக இருந்தால் கார்ப்பு அதிகமாகவே இருக்கும். உஷ்ண வீர்யம், வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. நெய்ப்புடன் புஷ்டி தரும். சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கும். கிருமிக்குடல் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

வெல்லச் சர்க்கரை: வெல்லத்திற்கான பாகை அச்சுக்குழியில் ஊற்றாமல் பலகையில் ஊற்றித் தேய்த்து எடுப்பது சர்க்கரையாகிறது. வெல்லத்திற்குள்ள குணமே இதற்கும் உண்டு. பாகின்மேல் வரும் அழுக்கை நீக்கிச் சுண்ணும்புக் காரம் அல்லது ரஸாயனக் கலவைகளின்

மூலம் வெளுப்பும் தூய்மையும் பெறுபவை பூராசர்க்கரை, குழவுசீனி, அஸ்கா, நாட்டு கல்கண்டு, சீனக்கல்கண்டு, டைமண்டு கல்கண்டு முதலியவை. அவைகளில் வெளுப்பு அதிகமாவதற்கேற்ப இனிமை கூடும். கரும்பின் தனித்தன்மையுள்ள சத்து குறையும். நெய்ப்பும் குருத் தன்மையும் கூடும். ரஸாயனக் கலவைக்கேற்ப குணத்தில் மாறுபடவும் கூடும். வெல்லத்தில் உள்ள ஜீவஸத்து இந்த பாலிஷ் பெற்ற சர்க்கரை வகைகளில் இல்லை.

கரும்பின் க்ஷாரப்பகுதியான கணு மேல்தோல் சேராதபடி நீக்கி ரஸாயனக்கலவையின்றிப் பாகில் மேல்வரும் ஆடையை நன்கு அகற்றிக் குழைவுஜீனியை வீட்டில் மருந்து உபயோகத்திற்கெனவே தயாரிப்பது முன் கிராமங்களில் வழக்கிலிருந்தது. பந்தம் காட்டாமல் செக்கில் ஆட்டிய நலெண்ணெய்யை அப்பியங்கத்திற்கும் உள்ளுக்கும் சாப் பிடவும் தயாரிப்பதுபோல், மிஷினில் தீட்டாமல் கைக்குத்தல் அரிசி தயாரித்து வந்ததுபோல், குழைவுஜீனி தயாரித்து வைத்துக்கொள்வதும் வழக்கிலிருந்து வந்தது—இன்று எல்லாம் வியாபாரப் பொருளானதால் மறைந்துவிட்டது புதிய வெல்லமும சர்க்கரையும் கபம், இருமல், சுவாஸம், அஜீரணம், வயிற்றுக்கடுப்பு, கிருமி முதலியவற்றைத் தரக் கூடும். ஆனால் தயாரித்துச் சில மாதங்கள் கழிந்து இந்த துர்க்குணங் கள் நீங்கிவிடும். ஆனால் நிறம் மங்கிக்காண்பதால் அதனால் தயாரிக்கப் பெற்ற பண்டங்கள் நிறப்பொலிவு குறைந்திருக்கும் புதிய வெல்லம் ஆயின் நல்ல வெயிலில் சிலநாட்கள் வைத்திருந்து பின்னர் உபயோ கிப்பது நல்லது. புளியைப்போல் இந்த வெயிலில் பாகம் இதன துர்க் குணத்தை மாற்றிவிடும். பழைய வெல்லமும சர்க்கரையும் பத்தியததிற் கேற்றது.

ஈச்சை, பனை, இலுப்பை, காஞ்சூரி முதலியவற்றிலிருந்தும் வெல்லம் சர்க்கரை தயாரிப்பதுண்டு ராஜஸ்தானத்தில் பேரீச்சையிலிருந்து கல் கண்டு தயாரிப்பர். பனிகாலத்தில் வரட்சியைத் தணிக்கவும், வெயில் காலத்தில் இருமல் நெஞ்சுக்கட்டு முதலியவற்றை நீக்கவும் இது பயன் படுகின்றது.

ஆலையில்லா ஊரில் இலுப்பைப்பூ சர்க்கரை என்ற பழமொழியின் முழுப்பொருளை இன்று அறிந்துகொள்ள வாய்ப்பில்லை. கரும்புச்சர்க் கரை தவிர மற்றவை இன்று பழக்கத்தில் இல்லை. இலுப்பைப்பூவை கஷாயமிட்டு வடிகட்டிக் காய்ச்சப் பாகாகும். இந்த சர்க்கரை அல்லது வெல்லம், கபத்தைச் சேரவிடாது. வரட்சி தரும். கரும்பு வெல்லத்திற்கு நேர்மாறான குணமுள்ளது. சிறுநீரைக் குறைக்கும். நீரிழிவு நோயா ளிக்குச் சர்க்கரைக்குப்பதில் உபயோகிக்க ஏற்றது.

காஞ்சூரிச் செடியைக் கஷாயமிட்டுக் காய்ச்ச மிகக்குறைந்த அளவில் சர்க்கரை கிடைக்கும். யவாஸசர்க்கரை எனப்படும் இது கபத்தைக் கரைக்கவும் மலத்தை இளக்கவும ஏற்றது.

பனஞ்சர்க்கரை கல்கண்டு பற்றிப் பனே என்ற தலைப்பில் முன் குறிப் பிட்டுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது.

தேன் கெட்டியாகிச் சர்க்கரையாவது உண்டு. இது நெய்ப்பைக் குறைத்து வரட்சி தரும். வாந்திபேதியில் நல்லது. நாவரட்சி எரிவு இவற்றைக் குறைக்கும்.

வெல்லம் சர்க்கரை இவற்றை சென்ற 20-25 ஆண்டுகளைவிட இன்று அதிக அளவில் பயன் படுத்துகின்றனர். காபி டீ முதலிய பானங்கள், குளிர்பானங்கள் மூலம் சர்க்கரை அம்சம் உடலில் அதிகம் சேர்கின்றது. முன்பு ஆறுமாதத்திற்குள செலவான சர்க்கரை இனறு ஒரே வாரத்தில் செலவாவதுடன் இதற்கும்மேல் சர்க்கரைத் தட்டுப்பாட்டை வெளிப் படையாகக் காண்பதும் கண்கூடு. செல்வக் கொழிப்பு நோய்கள் (Diseases of affluence) எனக் குறிப்பிடப்படும் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்த மிகுதி, மாரடைப்பு, ஓரளவு கான்ஸரும்கூட இந்த சர்க்கரை அதிகம் பயன்படும் சொகுசான வாழ்க்கை முறையின் பின்விளைவு என்றே கருது கின்றனர். சரகர் **ஆஸ்யா ஸுகம்** அதிகநேரம் சுகமாக ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருப்பது, **ஸ்வப்னஸுகம்** குஷன் படுக்கையில் அதிக நேரம் படுத்திருப்பது, ததி-தயிர் அதிக அளவில இனிப்பாய் சேர்ப்பது. **க்ராம்ய ஆனுப ஔதக ரஸம்** ஆடு கோழி சதுப்பு நிலஙகள நீர் நிலைகள் இவற்றிலுள்ளவற்றாலான மாமிச உணவு. **குடவைக்ருதம்** வெல்லம் சர்க்கரையாலானவை. இவைகளின் அதிக உபயோகம் நீரிழிவு முதலியவற்றிற்கு முக்கியக் காரணம் என்கிறார்.

சர்க்கரை முதலிய இனிய பொருள்கள் உடலில் விளைவிக்கும் ஆபத் தைப்பற்றி நவீன ஆராய்ச்சி பினவருமாறு விளக்குகிறது.

ஒருவர் சர்க்கரை அதிகம் உட்கொண்டால் சர்க்கரை நோய் வரும் என்பது சரியில்லை. ஒருவரது கணையம, நல்லமுறையில் இயங்கி தகுந்த அளவு இன்சுலின் அவருக்குக் கிடைக்குமாயின் அவர் அளவுக்குமீறி சர்க்கரை உட்கொண்டாலும் அவருக்கு சர்க்கரை நோய் (Diabetes mellitus) வராது. ஒருவேளை அவரது சிறுநீரில் சிறிது சாககரை வெளிப்படலாம். இது டயபிடிஸ் அல்ல. இதற்கு (alimentary glycosuria) என்று பெயர். இதனால் அதிக தீஙகு இல்லை ஆயின் சர்க்கரை நோய் ஏற்கனவே உள்ளவர்கள் சர்க்கரை உட்கொளளா விடில் நலம்.

உணவும் பானமும்

அப்படியாயின் நாம் அளவுக்குமீறி சர்க்கரை உட்கொள்ளலாமா? கூடாது. ஏனெனில் அதிக அளவு சர்க்கரை உடலில் கொழுப்புச்சத்தாக மாறிவிடுகிறது. உடல் பருமஎ உள்ளவர்கள், பருமனைக் குறைக்க உணவில் கொழுப்பை மட்டும் குறைத்தால் போதாது. சர்க்கரை உண்பதையும் குறைக்கவேண்டும.

சர்க்கரை இரத்தத்தில் கொழுப்பு அணுக்களை (Triglyceride molecules) அதிகரிக்கிறது. தென் ஆப்ரிக்கா கேப்டௌன் பல்கலைக் கழகத்தைச்சேர்ந்த மான்; ட்ரஸ்வெல் ஒருவர் உணவில் 70 கிராம் சர்க்கரை அதிகமாக உட்கொண்டால் அவரது இரத்தத்தில் கொழுப்பு அணுக்கள் 70 மில்லிகிராமிலிருந்து 98 மில்லிகிராம் (சதவீதம்) அதிகப் படுத்துகிறது என்கிருர்கள். க்வீன எலிஸபெத் கல்லூரி (லண்டன்), உணவுப் பிரிவைச்சேர்ந்த ஜான யுடகின் என்பவரும், கைஸ் ஆஸ்பத்திரி (லண்டன்)யைச் சேர்ந்த ராபர்ட்ஸ் எனபவரும் இதை உறுதிசெய்திருக்கிருர்கள் மேலும் வினசன்ட் மார்க்ஸும் அவரைச் சேர்ந்தவர்களும் இதற்குக் காரணத்தையும் கண்டிருக்கிருர்கள். உடலில் சர்க்கரையே கொழுப்பாக மாறக்கூடும் இரண்டாவதாக அதிக அளவு சர்க்கரை உட்கொள்ளும்போது அதிக அளவு இன்சுலின் சுரந்து, உடலில் கொழுப்பு தேங்கிக்கிடக்கின்ற சில தசைகளிலிருந்து (adipose tissue) கொழுப்பு பிரிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் கலக்கும்.

இரத்தத்தில் கொழுப்பு (Triglycerides) அதிகமாவது நல்லதல்ல. ஏனெனில் இந்தக் கொழுப்பு அணுக்கள் இரத்தக் குழாய்களில் குறிப்பாக மூலதமனியில் (aorta) படிந்து அவைகளின் சுவர்களைத் தடிக்கச் செய்யலாம் இதனுல் இரத்தக் குழாயின் உள் சுற்றளவு குறைந்து இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு அதனுல் மாரடைப்பு நோய் ஏற்படலாம்.

இரத்தக் குழாய்களின் சுவர் தடிக்க, கொலஸ்டிரால் (cholesterol) என்ற மற்ரொரு பொருளும் காரணம். சர்க்கரை உடலில் கொலஸ்டிராலாகவும் மாறக்கூடும் ஆகவே அதிக அளவு சாக்கரை நம் இரத்தத்திலுள் கொலஸ்டிராலை அதிகரிக்குமா? வினிட்ஸ், க்ராப், ஸீட்மான் என்பவர்கள 18 ஆண்டுகளுக்கு 3 வாரங்களுக்கு உணவில் 25 சதவிகிதம் க்ளுகோஸ் (glucose - சர்க்கரை) கொடுத்தார்கள், இரததத்தில் கொலஸ்டிரால் 160 மில்லிகிராமிலிருந்து 208 மிலலிகிராம் (சதவிகிதம்) அதிகரித்தது. க்ரெகா. (செனட் அல்பானஸைச் சோந்தவா) பிராணிகளுககு 80 சதவீதம் அதிகமாக சர்க்கரை கொடுத்ததில் அவற்றில் இரத்தத்திலும் கொலஸ்டிரால் அதிகப்பட்டது. [நாம் உட்கொள்ளும் சர்க்கரை கரும்பிலிருந்து கிடைப்பது. அதற்கு ஸுக்ரோஸ் என்று பெயர். அது உடலில் க்ளுகோஸாகவும், க்ளுகோஸ் சம்பந்தப்பட்ட பொருளா

கவும் மாறிவிடும். ஆகையால் கரும்புச் சர்க்கரை உட்கொள்ளுதல், ஏறக்குறைய க்ளூகோஸ் உட்கொள்வதற்குச் சமமே.]

நெதர்லாண்டில் டால்டெரூப், டூர்னபஸ், டிவேஸ் முதலியவர்கள் 79 ஆடவர்களில் ஆராய்ச்சி செய்து சர்க்கரை இரத்தத்தில் கொலஸ் டிராலை அதிகரிக்கிறதில்லை எனகிறார்கள். பிராணிகளிலும் மாறுதல் இல்லையாம். லண்டன் க்வீன் எலிஸபெத் கல்லூரி யூட்கிலும் உட் கொள்ளும் சர்க்கரைக்கும் இரத்தத்தின் கொலஸ்டிராலுக்கும் யாதொரு சம்பந்தமுமில்லை என்கிறார். ஆனால் ஏதோ ஒரு முறையில் சர்க்கரைக்கும் மாரடைப்பு நோய்க்கும் சம்பந்தம இருக்கிறதென்று ஒப்புக்கொள்கிறார்.

கைஸ் (Guy's) ஆஸ்பத்திரி ராபர்ட்ஸ் மேற்கூறிய குழப்பங்களைக் கவனித்து, 18 மனிதர்களில் ஆராய்ச்சி செய்து அதிக அளவு சர்க்கரை யால் இரத்தத்தில் கொழுப்பும் (Triglycerides) கொலஸ்டிராலும்— இரண்டுமே—அதிகரிக்கின்றன. ஆனால் கொலஸ்டிரால் சிறிதளவுதான் அதிகரிக்கிறது என்கிறார்.

அபர்டீனைச் சேர்ந்த ஸ்மித், ஸ்லேடர் என்பவர்கள் இரத்தத்தில 100 மில்லிகிராம சதவீதம் கொலஸ்டிரால் அதிகப்பட்டால் மூலதமனியில் (aorta) 50 சதவீதம் அளவுக்கு [அதாவது 100 மில்லி தசைக்கு 1·8 மில்லி அளவில்] இன்டிமா எனனும் பாகத்தில் கொலஸ்டிரால் படிந்து விடுகிறது (லான்சட், பிப்ரவரி 26, 1972 பக்கம் 463) எனகிறாகள. இது இருதய நோய்க்கு அடிகோலியாகும்.

உயிரியல் இரசாயனிகள், கொழுப்பு அணுக்களும் சொலஸ்டிராலும் சேர்ந்து லிப்போ ப்ரோட்டீன (lifo protein என்று மாறும் எனபார் கள். ஆகவே எப்பொழுது இரண்டும மாறுகிறதோ, அதிகப்படுகிறதோ அப்பொழுது இரத்தத்திலுள்ள லிப்போ ப்ரோட்டீனும அதிகரிக்கும். எங்ஙனம் கொலஸ்டிரால் மட்டும் இரத்தக்குழாய்ச் சுவர்களைத் தடிக்கச் செய்கிறதோ அப்படியே அதிக அளவு லிப்போ ப்ரோட்டீன்களும் செய்யும்.

சிகாகோ பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மாக்மில்லன், மகீன், பார்க் என்பவர்கள் "சர்க்கரையும் இருதய நோயும" என்ற தலைப்பில் இங்கி லாந்து பத்திரிகை லான்சட்டில் எழுதியிருப்பது, மாரடைப்பு நோயால் (coronary thrombosis) இறந்தவர்களின் உணவு நிலைமையைக் கவனித் ததில் அவர்கள் அதிக அளவு சர்க்கரை உட்கொண்டதாகத் தெரிகிறது என்கிறார்கள். ஆயினும் வேறு காரணங்களும் இருக்கக் கூடும்.

ஆனால் ஒன்று நிச்சயம். அதிக அளவு சர்க்கரை இரத்தத்தில் லிப்போ ப்ரோட்டீனை அதிகரிக்கிறது. இருதய நோயால் இறந்த பலர்

அதிக அளவு உட்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே சர்க்கரைக்கும் இருதய நோய்க்கும் ஏதோ நிச்சயம் ஒரு சம்பந்தம் இருக்கிறது. புகை பிடிப்பது, அதிக அளவு காப்பி குடிப்பது, சாராயம் குடிப்பது இந்தப் பட்டியலுடன் அதிக அளவு சர்க்கரை உண்பதையும் இருதய நோய்க்குக் காரணமாகக் கூறலாம். ''அதிக அளவு'' என்பதை முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டும். வேண்டிய அளவு சர்க்கரையினால் கெடுதல் இல்லை. அது கொழுப்பாக மாறாது.

ஒட்டகத்தின் உடலில் கடைசியாக வைக்கப்படும் வைக்கோல்கூட ஒட்டகத்தை கீழே விழச் செய்யலாம் (Last straw on Camel's back). அதேபோல் இருதய நோய்க்கு பல காரணங்களில் ஒன்றாக அதிக அளவு சர்க்கரை உண்பது இருப்பதால் அதுவே ''கடைசியாக வைக்கப்படும் வைக்கோலாக'' (Last straw) ஆகலாமல்லவா. ஆகவே தகுந்த அளவு சர்க்கரை உடலுக்கு ஆரோக்கியம். அதிக அளவு சர்க்கரை நாவிற்கு என்னவோ இனிப்புத்தான். ஆனால் உடலுக்கோ?

இன்றைய உணவில் சர்க்கரை மட்டும் இனியதல்ல. இட்டிலி முதலிய மாப்பண்டங்களும் கிழங்கு வகையும் இனியதாக இம்சைசெய்ய வல்லதே.

சர்க்கரைக்குப்பதில் உணவுப்பொருளாகச் சேர்க்கப்பெற்று வரும் சில கெமிகல் பொருள்கள் செயற்கைச் சர்க்கரையாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. குளிர்பானங்களாகக் குப்பிகளில் நிரப்பி விற்கப்படுபவை களில் இவை அதிகம் சேர்க்கப்பெறுகின்றன. இவை அதிக அளவில் மிகவும் கேடு விளைவிப்பவை.

தேன் : பூவின் மகரந்தத்திலிருந்து உருப்பெறுவதால் இது தாவர இனப்பொருளாகும். கொசு, தேனீ, வண்டு முதலியவற்றால் சேர்க்கப் பட்டு அவற்றின் எச்சிலால் உருப்பெறுவதால் இது உயிரினப் பொருள் ஆகும். இதனை உற்பத்திசெய்யும் தேனீ, பூ, பருவம் முதலியவற்றால் குணவேறுபாடு இருக்கும். எனினும் பொதுவாக வரட்சிதரும். உடலில் அதிநுட்பமான பகுதிகளிலும் எளிதில் ஊடுருவிப் பாய்வதால் சிறந்த ரஸாயனப் பொருள். சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். பசியைத் தூண்டும்- உணவைச் செரிக்கச்செய்யும். உடலிற்கு அழகு, பொலிவு, வலிவு, புஷ்டி, சூடு, போகசக்தி தரும் ஜீவசத்துள்ள உணவுப்பொருள்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.